

Texte :

Une alimentation saine

Bien manger est essentiel pour le bon fonctionnement du corps. Pour rester en bonne santé, notre organisme a besoin d'une variété d'aliments riches en vitamines. Ces dernières nous aident à avoir plus d'énergie et à lutter contre les infections et les maladies.

La vitamine A (contenue dans le poisson, le foie, l'abricot et les carottes...) améliore la vision et favorise la croissance chez l'enfant. La vitamine E (contenue dans le beurre, l'œuf, le lait entier et la salade...) lutte contre le cholestérol et protège le cœur.

Assurez que l'assiette de votre enfant contienne ces vitamines au déjeuner et au dîner.

Organisation mondiale de la santé.

Questions

I/ Compréhension de l'écrit :

- 1- Dans ce texte on parle de : a- des protéines
b- des glucides
c- es vitamines

- Choisis les bonnes réponses.

2- Pourquoi les vitamines sont-elles importantes ?

3- Réponds par « vrai » ou « faux » :

- a- La vitamine A améliore la vision.
b- Notre corps a besoin de beaucoup de sucreries.
c- La salade et le beurre contiennent la vitamine A.

4- Classe les mots suivants dans le tableau : [Carotte - choux - poisson - foie - abricot - melon - lait - yaourt - fromage - salade - beurre - poulet]

Légumes	Viande	Fruits	Produits laitiers

- 5- Que remplace le mot souligné dans le texte ?
- 6- Trouve dans le texte, le synonyme du mot « organisme ».
- 7- Complète par le complément du nom qui convient : de l'enfant – du cœur – à consommer.
 - Les aliments ...
 - La croissance ...
 - La maladie ...
- 8- Ecris correctement les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :
 - a- L'enfant (grandir) rapidement.
 - b- Les enfants (prendre) trop de bonbons.
 - c- Les vitamines (offrir) beaucoup de bienfaits au corps.
- 9- Accorde les adjectifs qualificatifs entre parenthèses :
 - a- Mange bien pour rester en (bon) santé.
 - b- Le bébé doit boire du lait (entier).
- 10- L'auteur de ce texte : a- raconte b- explique c- décrit
 - Choisis la bonne réponse.
- 11- Donne un titre au texte.

II/ Situation d'intégration :

« Bien manger est essentiel pour le bon fonctionnement de notre corps »

- A partir de la consigne ci-dessus, écris un petit paragraphe (4 à 5 phrases) dans lequel tu expliqueras avec tes propres mots l'importance du petit déjeuner.

Critères de réussite :

- ♣ Utilise les procédés explicatifs (définition et énumération).
- ♣ Emploie des phrases déclaratives.
- ♣ Emploie des adjectifs qualificatifs et compléments du nom.
- ♣ Mets les verbes au présent de l'indicatif.

Correction de la composition n°08

I/ Compréhension de l'écrit :

- 1- Dans ce texte on parle de : **c- les vitamines**
- 2- Les vitamines sont importantes **car ils nous aident à avoir plus d'énergie et à lutter contre les infections et les maladies.**
- 3- Je réponds par « vrai » ou « faux » :
- a- La vitamine A améliore la vision. **Vrai**
 - b- Notre corps a besoin de beaucoup de sucreries. **Faux**
 - c- La salade et le beurre contiennent la vitamine A. **Faux**
- 4- Je classe les mots dans le tableau :

Légumes	Viande	Fruits	Produits laitiers
Carotte- salade – choux.	poisson - foie - poulet	melon - abricot	lait - yaourt – fromage- beurre

- 5- Le mot souligné dans le texte : **ces dernières** → **les vitamines**
- 6- Le synonyme du mot « organisme » = **corps.**
- 7- Je complète par le complément du nom qui convient :
- Les aliments **à consommer**
 - La croissance **de l'enfant.**
 - La maladie **du cœur.**
- 8- J'écris correctement les verbes au présent de l'indicatif :
- a- L'enfant (grandir) **grandit** rapidement.
 - b- Les enfants (prendre) **prennent** trop de bonbons.
 - c- Les vitamines (offrir) **offrent** beaucoup de bienfaits au corps.
- 9- L'accord des adjectifs qualificatifs:
- a- Mange bien pour rester en **bonne** santé
 - b- bébé doit boire du lait **entier.**
- 10- L'auteur de ce texte : **b- explique**
- 11- Un titre au texte. **L'importance des vitamines.**